

शुक्ल ध्यान

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

ध्यान अन्दर की अनुभूति है। अनुभूति को शब्दों द्वारा पूर्णतः समझना असंभव है। ध्यान होता है एकाग्रता पूर्वक, किन्तु एकाग्रता ही ध्यान नहीं है। एकाग्रता साधन है ध्यान साधने का। ध्यान अन्तर में सत्य का दर्शन है और एकाग्रता अतिचंचल एवं बहिर्मुखी चित्त को स्थिर एवं अंतर्मुखी बनाती है। ध्यान का अर्थ है चंचलता का निरोध करना ,चंचलता को कम करना। एक आलंबन पर मन नही टिकता, आलंबन बदलता रहता है। वह मन की व्यग्र अवस्था है। ध्यान का प्रारंभिक अर्थ है, एक आलंबन पर मन को टिकाने का अभ्यास। जब एक आलंबन पर मन टिक गया हमने जो आलंबन लिया ,उसी पर मन टिका रहे तो हमारी एकाग्रता सध गई और चंचलता कम हो गई। इन्द्रियां अपने विषय पर जाती हैं, वहां से हटा कर इन्द्रियो को भीतर ले जाना , बाहर की तरफ नही, प्रतिसंलीनता होती है। इन्द्रिया जब बार- बार बाहर की तरफ जाती हैं, द्रव्य को देखती हैं या अपने विषय के साथ सम्पर्क स्थापित करती हैं तो चंचलता हो जाती है। मन बाह्य जगत के साथ सम्पर्क स्थापित नही कर सकता , इसका माध्यम इन्द्रिया ही है।

पाचों इन्द्रियों का निरोध, उनकी प्रतिसंलीनता, उनका संयम इसलिये है कि मन की चंचलता न बढ़े। मन चंचल तब बनता है जब इन्द्रिया चंचल होती हैं। मन की समस्या का समाधान मन का सम्यक नियोजन है। मन को एक विषय पर ,एक आलंबन पर लगा दो। इसलिए श्वास का आलंबन लिया गया। श्वास पर मन टिका दो। मन जितना एक विषय पर टिकेगा, एकाग्रता बढेगी तथा इन्द्रिय चेतना का सम्यंक नियोजन हो जायेगा। फिर इन्द्रिय समस्या पैदा नही करेगी तथा मन भी समस्या पैदा नही करेगा।

हमारे सामने ध्यान का स्वरूप और ध्यान का प्रयोजन स्पष्ट रहना चाहिए। स्वरूप तथा प्रयोजन की स्पष्टता से ध्यान की अभिरुचि उत्पन्न होती है, ध्यान की दिशा मे गति करने का सकल्प जागता है। ध्यान का विकास करने के लिये पुरुषार्थ की अपेक्षा है। जब-जब

ध्यान के प्रयोग चले एकाग्र होने का प्रयास करे, तब उस समय भी मन की इन्द्रियो का नियोजन करे, तथा चंचलता को कम करने का प्रयास करें।

हम अध्यात्म के क्षेत्र मे , धर्म के क्षेत्र मे देखते हैं तो वहा व्यूह रचना है। जो मोहकर्म है वह चेतना को मूर्च्छित बनाता है। उसकी अपनी व्यूह रचना है। ध्यान एक प्रयोजन है— मोह के व्यूह को तोड़ना। इसकी व्यूह रचना से बाहर निकलना है। व्यूह रचना का संचालन करने वाले दो तत्व है— अहंकार तथा ममकार। ये दो उसका संचालन करते हैं। सारा व्यूह इनके अधीन बना हुआ है। "मै" अहंकार है तथा "मेरा" ममकार है। ये दोनों जितने ज्यादा होते हैं, समस्या उतनी ही बढती है। दुख बढता है। यदि हम दुख का स्रोत खोजना चाहते हैं तो हमे अहंकार तथा ममकार तक पहुंचना होगा। अहंकार तथा ममकार ये दोनों अपने सहायक तैयार करते हैं, अपनी रचना करते हैं। राग तथा द्वेष — ये उपज हैं अहंकार तथा ममकार की। किसी के प्रति हमारी आसक्ति हो जाती है, राग का भाव पैदा हो जाता है, किसी के प्रति हमारा द्वेष का भाव पैदा हो जाता है।

राग तथा द्वेष का अपना संसार है। हमारा सारा प्रयत्न है भाव की समस्या सुलझाने के लिये । भावात्मक स्वास्थ्य है तो मानसिक स्वास्थ्य भी हो सकता है, और शारीरिक स्वास्थ्य भी हो सकता है। भाव तंत्र मे अव्यवस्था है तो मन स्वस्थ रहेगा और न शरीर स्वस्थ रहेगा। इसका संक्षेपीकरण करें तो हमारे दो जगत हैं— एक जगत भीतर का तथा दूसरा बाहर का जगत। भीतर के जगत की संज्ञा भाव जगत। बाहर के जगत की संज्ञा है मानसिक जगत। भीतर मे मन का कोई प्रभाव नही है। भाव विशुद्धि है तो समाधान है। इसलीये हम मन की सीमा को पार करे , भीतर जाएं ,भाव को विशुद्ध बनाएं, स्वास्थ्य तथा प्रसन्नता का रहस्य मिल जायेगा।

शुक्ल ध्यान आत्मा की अत्यन्त विशुद्धावस्था को कहा जाता है। इस ध्यान से मन की एकाग्रता के कारण आत्मा में विशुद्धता आती है और कषायों का परिहार हो जाता है। शुक्ल ध्यान कषायों के उपशान्त होने पर होता है तथा चित्त क्रिया और इन्द्रियों से रहित होकर ध्यान धारण के विकल्प से मुक्त होता है। शुक्ल ध्यान ज्योति केन्द्र पर पूर्णिमा के चन्द्रमा जैसे श्वेत रंग में किया जाता है। शरीर शास्त्रीय दृष्टि से ज्योति केन्द्र का स्थान पिनियल ग्रन्थी है।

कषाय, कामवासना, असंयम, आसक्ति आदि संज्ञाओं को उत्तेजित और उपशमित करने का कार्य अवचेतन मस्तिष्क से होता है। इसके साथ ज्योति केन्द्र का गहरा सम्बन्ध है। अवचेतन मस्तिष्क का सीधा सम्बन्ध पिट्यूटरी और पिनियल के साथ है।

ध्यान के क्षेत्र में श्वेत रंग द्वारा जब ज्योति केन्द्र जगता है तो पिनियल ग्रन्थि सक्रिय हो जाती है। इससे एक संतुलित व्यक्तित्व सामने आता है। नीचे के सभी ग्रन्थि स्रावों को नियंत्रण करने वाली यह ग्रन्थि है। इस पर ध्यान करने से शारीरिक, मानसिक समस्याएं भी सुलझ जाती हैं। सफ़ेद रंग का ध्यान वीतरागता की ओर प्रस्थान करने वाला माना गया है।